

# Buugga Caawimaadka Caafimaadka

Haddaba Fur! Waa inaad wax doorataa.



Ku Soo Dhowow Barnaamijyada Daryeelka  
Caafimaad ee Gobolka Washington

If the enclosed information is not in your primary language, please call 1-800-562-3022  
(TDD/TTY only: 1-800-848-5429)

ENG

Yog tas cov ntaubntawv kws tuaj nrug nuav tsi yog koj yaam lug tes thov hu rua  
1-800-562-3022 (TDD/TTY xwb: 1-800-848-5429)

HMG

Afai o lenei faaaliga e le o alu atu i lau gagana masani, faamolemole vala'au mai i le telefoni:  
1-800-562-3022 (Mo e e le lelei le faalogo pe gugu, vala'au mai i le telefoni 1-800-848-5429)

SAM

Если прилагаемая информация не на вашем родном языке, позвоните, пожалуйста, по  
телефону 1-800-562-3022 (телефон только для лиц с плохим слухом  
(TDD/TTY): 1-800-848-5429)

RUS

Якщо прикладена інформація не на вашій рідній мові, подзвоніть, будь ласка, по телефону  
1-800-562-3022 (телефон тільки для осіб з поганим слухом (TDD/TTY): 1-800-848-5429)

동봉한 안내자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-800-562-3022

(청각장애자/시각장애인용 : 1-800-848-5429)로 연락하십시오.

KOR

Dacă informațiile alăturate nu sunt în limba dumneavoastră natală vă rugăm să sunați la  
1-800-562-3022 (numai pentru TDD/TTY: 1-800-848-5429)

ROM

Ըստ Մակարդակի ՈՐԳՈՎԻՔԻ ՔՆՔ հեմու հղումն Ո 1-800-562-3022 [ՏՀԱ/ՏԵՊԵ ՂԲ 1-800-848-5429]

ԵԶՈՒՄ::

AM

እኩል ከዚህ አገር ተከራክሩ በቁጥሩ እንተይሬይ እና ስራ ቅጽ 1-800-562-3022 ወደደም ያደረግ ማስማል ግልጻ ነው እና  
1-800-848-5429 ተደውሉል

TIG

Si la información adjunta no está en su idioma primario, por favor llame al 1-800-562-3022  
(Para TDD/TTY solamente, llame al 1-800-848-5429).

SP

ຖ້າທ່ານວ່າງວ່າສານອັນນີ້ມີແມ່ນພາສາທີ່ທ່ານຮູ້ຈຳ, ນະຮຸນາໄທຣະສັບປັບທາ 1-800-562-3022 (TTY/TDD ເທິງນີ້ມີ:  
1-800-848-5429).  
LA

Nếu tin tức đính kèm không có ngôn ngữ của quý vị, xin gọi 1-800-562-3022 (TDD/TTY mà  
thôi: 1-800-848-5429)

VN

如果隨附的資料不屬你的母語，請打電話 1-800-562-3022 (TDD/TTY 專線 1-800-848-5429)。

CHI

ເບີຕື່ມາດເຜົດກູ້ບໍ່ເຮົາໃຈວ່າມີເມືອງຜ້າກ້າສາເພື່ອຮັບສ່ວນກົດເອງ, ສູມຊູຮັສ້ຕູ 1-800-562-3022, (ສໍ່ໄວ້ TDD/TTY,  
ຝຶ້ນີ້ຕັບປຸງຝຶ້ນີ້: 1-800-848-5429)

CAM

Kung ang nakalakip na impormasyon ay hindi sa inyong pangunahing wika, pakitawagan po ang  
1-800-562-3022 (TDD/TTY lamang: 1-800-848-5429)

TA

اگر اطلاعات ضمیمه به زبان شما نمی باشد، لطفاً به این شماره 1-800-562-3022 (برای TDD/TTY)  
(1-800-848-5429)

FA



# Ku Soo Dhowow Barnaamijyada

## Daryeelka Caafimaad ee Gobolka Washington

Buuggan ayaa kuu sheegaya sidii aad isku-qori lahayd daryeelkaaga caafimaad. Waxyabaha aad doorato ayaa ku hoos taxan foomka Is-Qoritaanka ee buuggan. Iyada oo ku xiran goobta aad ku nooshahay, ayaa dhici karta inaad ku weydiisato daryeelkaaga inaad u marto daryeelka maareysan ee adeeggaa ujrada-laga-bixiyo.

Akhri buuggan. Waa muhiim inaad fahanto waxyabaha aad kala dooraneyso iyo sida aad u dooraneysaba. Haddii ay jiraan dhakhtar, rug caafimaad, ama qorshe caafimaad aad adigu rabto, si dhakhso leh noo soo wargali.

### MUHIIM

Haddii aan wax war kaa weyno illaa markay tahay \_\_\_\_\_, laga bilaabo  
\_\_\_\_\_ adiga iyo/ama qoyskaaga ayaa lagu qori doona:

Inaad is-qorto mar kastaba ha ahaate annaga naga soo wac taleefanka 1-800-562-3022. Si aad u weydiiso su'aalo, xafiiskayga ayaa furan Isniita Illaa Jimcaha, 7:00 galinka hore Illaa 6:00 galin dambe.

Khadka TTY/TDD waa 711 ama 1-800-848-5429 oo kaliya loogu talagalay dadka dhibaatada ka qaba wax maqalka ama hadalka (taleefankaagu waa in u qalabeynsaado si loo isticmaalo khadkan.)



Waxaad ugu wici kartaa lambaradan lacag la'aan.  
Waannu ku farxi doonaa inaan ku caawinno!

# Shaxda Dulucda

Foomka is-Qoritaanka .....	1
Sideed adigu u heli doontaa daryeelka caafimaad? .....	3
Ma inaad lacag ku bixisaa adeegyada daryeelka caafimaad? .....	3
Waa maxay kaarkaaga Aqoonsiga Caafimaadka ee DSHS?.....	4
Waa maxay kaarkaaga Aqoonsiga Qorshaha Caafimaadka? .....	4
Ma inaad ku jirtaa Qorshe Caafimaad? .....	4
Maxaad kala dooran kartaa? .....	5
Sideed u dooran kartaa qorshahaaga caafimaad? .....	6
Sideed uga heli kartaa daryeelka caafimaad qorshahaaga caafimaad? .....	7
Maxaa dhacaya haddii aad tahay Hindida Mareykan ama Dhaladka Alaaska? .....	10
Kiliinigyada Maareynta Keeska Daryeelka Hore (PCCM) .....	11
Waa maxay Caawimaadyadaada caafimaad? .....	12
Maxay yihin xuquuqdaada iyo mas'uuliyadahaagu?.....	15
Macluumaadka kale ee muhiimka ah .....	16
Qorsheyaasha Caafimaad ee Fursadaha Caafimaad-Qabka (Healthy Options) ee DSHS .....	18



Haddii ay kugu adkaato inaad akhrido ama aad fahanto buuggan,

fadlan naga soo wac annaga lambarka 1-800-562-3022 sidii aad u weydiisan lahayd caawimaad ama buug qaab kale u jira, sida daabaca waaweyn oo kale. Khadka TTY/TDD waa 711 ama 1-800-848-5429 oo kaliya loogu talagalay dadka dhibaatada ka qaba wax maqalka ama hadalka (taleefankaagu waa in u qalabeynsnaado si loo isticmaalo khadkan.) Wuxaan buuggan ku heli kartaa luqado kale iyaga oo lacag la'aan ah. Fadlan u wac 1-800-562-3022 si aad u hesho nuqul buuggan oo ku qoran luqaddaada.

# Sign-up form

If you sign-up by phone you do  
not have to fill out this form!  
Call 1-800-562-3022 right away!  
(TTY/TDD users only, call 1-800-848-5429)

## Easy as 1-2-3!

1. All your choices are listed here. Mark one box to show how you want to get health care for yourself and the other people who are listed on your DSHS medical ID card:

2. Which doctor would you like to have as a PCP for this person? (All doctors you list as PCPs must be in the health plan. If you are not sure, call the doctors and ask if they are with the health plan you want.)

Name:	Name of PCP:

3. Is anyone who is listed on your medical ID card pregnant or having surgery soon?

Pregnant? Who? Name: \_\_\_\_\_ Due Date: \_\_\_\_\_  
 Surgery? Who? Name: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

What doctor or other medical provider is this person seeing?

Name of doctor: \_\_\_\_\_ Office phone: \_\_\_\_\_

Of the people who are listed on your medical ID card, are there any with a special medical condition or developmental delay?

Yes \_\_\_\_\_

Please give the name of the person(s) and their special health condition(s):

## Let us know your choice.

**EASIEST way is to call us toll-free at 1-800-562-3022**

**Monday through Friday 7:00 a.m. to 6:00 p.m.**

You can use our new message system anytime

TTY/TDD users call 711 or 1-800-848-5429

Or, refold the form with the Business Reply on the outside and send it back  
to us (no stamp needed). Or, fax the form to 360-725-2144



NO POSTAGE  
NECESSARY  
IF MAILED  
IN THE  
UNITED STATES

# BUSINESS REPLY MAIL

FIRST-CLASS MAIL

PERMIT NO. 256

OLYMPIA WA

POSTAGE WILL BE PAID BY ADDRESSEE

DEPARTMENT OF SOCIAL & HEALTH SVCS

PO BOX 45505  
OLYMPIA WA 98599-5505



# Sideed adigu u heli doontaa daryeelka caafimaad?

## Waa maxay DSHS?

DSHS waa Waaxda Adeegyada Bulshada iyo Caafimaadka Dawladda Gobolka Washington

## Siday u bixisa DSHS daryeelkaaga caafimaad?

DSHS ayaa u bixisa kharashka caafimaadkaaga siyaabo kala duwan, iyada ooy ku xiran tahay meeshaad ku nooshahay ama meesha aad ka hesho adeegyada.

**Qorshaha Caafimaad:** DSHS ayaa leh barnaamij caymis caafimaad oo loo yaqaan “Healthy Options” (Fursadaha Caafimaad-Qabka). Fursadaha Caafimaad-Qabka (Healthy Options) iyada oo loo marayo, ayay DSHS qandaraas la gashaa qorshe ah caymis caafimaad si ay u daboosho badanaa daryeelkaaga caafimaad. Markaad adigu ku jirto “Healthy Options”, waxaad dooran qorshe aad ku tagto kiliinigga ama dhakhtar kuu noqon doona Bixiyahaaga Daryeel Hore (PCP). Bixiyahaas daryeel (PCP) ayaa ku siin doonaa daryeelka aad u baahan tahay ama ku diri doona dhakhtar ku takhusasay cudurka (isbeshaalist). Waxa dhici karata inaad adigu wali ku hesho adeegyada qaarkood adeegga ujrada-laga-bixiyo, sida daryeelka ilkaha ama muraayadaha (okiyaalaha) indhaha.



### Daryeel caafimaad kiliinig ka soo jeeda Qabiil

**ama Hindida baladka ah:** Haddii aad tahay Hindi Mareykan ama Dhalad Alaaska, waxa dhici karta inaad is-qorto Maareynta Keeska Daryeelka Hore (PCCM). Adeegyada (PCCM) ayaa loo bixiyaa iyada aoo loo marayo kiliinig ka soo jeeda Qabiil ama Hindida baladka ah. Bixiyeyaasha kiliinigga jooga ayaa ku siin daryeelka aad u baahan tahay ama kuu diri dhakhtar cudurka ku takhusasay. Kiliinigyada ka soo jeeda Qabiil ama Hindida baladka ah ee aha bixiyeyaasha PCCM ayaa ku liis gareysan (hoos taxan) buuggan. Waxa dhici karta wali inaad adigu ku hesho adeegyada qaarkood adiga oo maraya adeegga ujrada-laga-bixiyo, sida ilkaha ama muraayadaha indhaha.

**Adeegyada ujrada-laga-bixiyo (ee aan ku jirin qorshe caafimaad ama PCCM):** Haddii aadan ku jirin qorshe caafimaad ama PCCM, adigu waxa dhici karta inaad istcimaasho dhakhtarka, isbitaalka ama farmasiye kasta oo aqbala dadka bukaanka ah ee ka socda DSHS. Adigu waxaad isticmaali kaarkaaka Aqoonsiga caafimaad ee DSHS si aad u hesho daryeelkaaga caafimaad. Dhakhtarka, isbitaalka ama farmasiyaha ayaa biil ku soo dallici doona DSHS awgeed adeegyadan. Tan waxaa la yaqaan adeegga ujrada-laga-bixiyo (FFS). Maraka qaarkood wey adag tahay in la helo bixiyeyaal arki kara dadka buka ee ka socda DSHS.

## Ma inaad lacag ka bixisa adeegyada daryeelka caafimaad?

Sida caadiga ah maya... Laakiin haddii aad aad hesho adeeg aan hoos iman qorshahaaga caafimaad ama DSHS waa inaad adigu bixisaa (kharashka). Haddii aad weydiisato adeeg aan hoos iman qorshaha, waxaad u baahan tahay inaad oggolaato inaad lacag ka bixin doonto adeegga ka hor inta aanad helin. Waxa dhici karta in lagugu soo dallaco daryeelka caafimaad ee aad heshay haddii aad saxiixdo heshiis inaad bixiso ka hor intaadan helin daryeelaka. (Haddii adigu aad ku saxiixdo magaacaga oo oggolaato inaad bixiso kharshaka, hubi inaad u hesho nuqul diiwan-galkaaga.)

### Inaad hubiso inaan lagugu soo dallicin biilka:

- Had iyo jeer qaado oo sido labadaba kaarkaaga Aqoonsiga caafimaad ee DSHS iyo kaarkaaga Aqoonsiga qorshahaaga caafimaad.
- Ogow magaca qorshahaaga caafimaad, Bixiyahaaga daryeel Hore (PCP), iyo/ama bixiyaha Maareynta Keeska Daryeelka Hore (PCCM).
- Ogow qorshahaaga caafimaad iyo xeerkala PCCM ee lagu heli daryeelka. Waxa jirta mararka qaarkood in lagugu soo dallaci karo biil haddii aad raaci weydo xeerkala u dhigan qorshahaaga caafimaad ama PCCM.

Haddii aadan ku jirin qorshe caafimaad laakiin aad hadda hesho daryeel hoos yimaad DSHS (adeegga ujrada-laga-bixiyo), horay ugu sii wac caafimaad bixiyaha si aad u hubiso inay biilka u diraan DSHS adeegga ay bixiyeen.

Haddii aad ka hesho biil adeegga aad adigu aamminsan tahay in u hoos yimaad qorshaha caafimaad, u wac marka hore qorshahaga caafimaad ama PCCM. Haddii aad wali u sii baahato caawimaad, uga wac DSHS halkan 1-800-562-3022.

## Waa maxay kaarkaaga Aqoonsiga Caafimaadka ee DSHS?

Qof kasta oo hela gargaarka caafimaad ayaa heli doona kaarka Aqoonsiga caafimaad ee DSHS. Kaarkaaga Aqoonsiga caafimaad waxa uu u sheegayaan dhakhaatiirtaada iyo bixiyeyasha caafimaad ee kale caawimaadyada caafimaad iyo adeegyada aad adigu heli karto. Waa inaad tustaa kaarkaaga Aqoonsiga caafimaad ee DSHS mar kasta oo aad heleyso adeegyo daryeel caafimaad iyo daawooyinka laguu qoro.

## Waa maxay kaarkaaga Aqoonsiga Qorshe Caafimaad?

Markaad ka qoran tahay qorshe caafimaad, adigu waliba waxaad ka heli doontaa kaar Aqoonsi (teesaro) daryeelkaaga caafimaad. Wuxaad ugu baahan tahay labadaba kaarkaaga caafimaad aqoonsiga ee DSHS iyo kaarkaaga aqoonsiga qorshaha caafimaad markaad tageyso ballamaha iyo markaad daawada soo qaadaneyso. Haddii aad markaa u baahan tahay daryeel ka hor intaanad helin kaarkaaga qorshe caafimaad, uga wac caawinta caafimaadka DSHS khadka gacan-qabashada halkan 1-800-562-3022.

## Ma inaad ku jirtaa Qorshe Caafimaad?

Fursadaha Caafimaad-Qabka (Healthy Options) waxay ku saabasan tahay wax-kala doorashada. Haddii annagu aanaan ku siin karin laba qorshe oo aad ka kala doorato, waxaad dooran kartaa daryeelka caafimaadka ka jira agagaarahaaga ama ay bixiso DSHS iyada oo ah adeegga ujrada-laga-bixiyo. Tani waxay ku xiran tahy halka aad ku nooshahay iyo xaaladda qoyskaaga.

Dadka Hindida Mareykanka ah ama Dhalad Alaaska ma aha inay isqoraan qorshe caafimaad. Haddii aad tahay Hindida Mareykanka ah ama Dhalad Alaaska, waxaad waliba dooran kartaa inaad is-qorto PCCM, ama doorato adeegga ujrada-laga-bixiyo. Waxyaabaha aad doorato ayaa ku hoos taxan foomka Is-Qoritaanka ee buuggan.

**Fiiri foomka Is-qoritaanka ee ku jira buuggan** – waxay kuu sheegeysaa haddii ay tahay inaad adigu ku jirto daryeel caafimaad iyo in kale. Haddii ereyda “Ujrada-Adeegga-Laga-Bixiyo” ama “Kiliinigga Qabiil” ayna ku liis gareysnayn foomka, waa inaad ka mid noqotaa daryeel caafimaad.

Waxa kale oo jira xaaladaha qaarkood ee ayna ahayn inaad ka mid noqoto daryeel caafimaad. Ka eeg liiska sababaha ee hoosta yaal. Annagu dib ayaan u fiirin doonaa sababaha oo aan go'aan ka gaari doonaa waxayaabha ku saabsan laguugu oggolaan doono ka-dhaafid iyo in kaleba. Adigu waa inaad sheegtaa annaga ka hor intaadan qayb galin qorshe caafimaad, ama waxa dhici karta inaad ku jирто daryeelkaa caafimaad illa inta aan annagu go'aan ka gaareyno arrinta.

*Waa kuwan liis ah sababaha lagu weydiisto ka-dhaafka:*

- Haddii aad leedahay caymis caafimaad kale oo aan ahayn DSHS,
- Haddii ilmuu leeyahay baahi daryeel caafimaad gaar ah oo u ka helo adeegyo kalkaaliye caafimaadka dadweyne ama beesha ee kaawntigaaga barnaamijkeeda Carruurta qaba Caafimaadka Gaarka ah.
- Haddii aad ku jирто guri la'aan oo Aad ka nooshahay gabaad (shelter) ama cinwaan ku meel-gaar ah wax ka yar afar bilood,
- Haddii aad hadda aragto dhakhtar ama bixiye caafimaad kale oo aan ku jirin qorshaha "Healthy Options" OO dhakhtarkani markaa u bixiyo sababta ay tahay inaad uga sii wadato helitaanka daryeelka isaga ama iyada,
- Haddii aad dago-la'aan tahay ama maqalkagu wax-u-dhiman yahay OO aad rabto inaad aragto dhakhtar ama bixiye caafimaad kale oo yaqaan luqadda calaamado iskula hadalka OO dhakhtarkani uuna ku jirin daryeel caafimaad.
- Haddii aadan ku hadlin Ingiriisiga OO aad rabto inaad aragto dhakhtar ama bixiye caafimaad kale oo ku hadla luqaddaada OO qorshaha caafimaad uuna haysan bixiye la heli karo oo ku hadla luqaddaada OO aan la haysan af-celiye (interpreter).
- Haddii ilmo lagu meeleyyo daryeel korriin (foster care), ama
- Haddii aad u-qalanto Medicare ama Caafimaadka Aasaasiga ah.

## Maxaad kala dooran kartaa?

### Sababta ay tahay inaad doorato qorshe caafimaad waa maxay?

Markaad ka tirsan tahay qorshe caafimaad waxaad marin u leedahay adeegyo caafimaad 24ka saac maalintii. Qorshaha caafimaad ayaa kaa caawin isku-duwidda daryeelkaaga. Waliba, waxa dhici karta inaad hesho adeegyada dheeraadka ah ee ay ka midka yihin barnaamijyada bogsashada ee bixiya hadiyadaha gaarka ah, ee ay ka midka yihin koofiyadaha adag ee baaskiillada ama kuraasta baabuurta ee loogu talagalay carruurtaada. Si aad u hesho maclumaaad dheeraad ah, fadlan u wac qorshayaasha caafimaad ee ku yaal dhammaadka buuggan.

Waxa dhici karta  
inaad hesho adeegyada  
dheeraadka ah ee ay ka midka  
yihin barnaamijyada bogsashada  
ee bixiya hadiyadaha gaarka ah,  
ee ay ka midka yihin koofiyadaha  
adag ee baaskiillada ama kuraasta  
baabuurta ee loogu talagalay  
carruurta.



## **Sababtu waa maxay aad adigu u dooraneyso Maareynta Keeska Daryeelka Hore (PCCM) haddii adigu aad tahay Hindi Mareykan ama Dhalad Alaaska?**

---

Haddii aad tahay Hindi Mareykan ama Dhalad Alaaska waxaad adigu ka qaadan kartaa daryeelkaaga la maareeyo bixiye aqoon u leh dhaqankaaga, beeshada Iyo baahidaada daryeel caafimaad. Haddii aad qabto wax su'aalo ah oo ku saabsan barnaamijka PCCM, la hadal kiliinigaaga si aad u ogaato in u kani yahay doorasho adiga kuu wanaagsan.

## **Waa maxay sababta aad u dooraneyso qorshe caafimaad ama PCCM haddii aad ku nooshahay agagaar meel aad ka dooran karto Adeegga Ujrada-laga-bixiyo?**

---

Haddii aadan ku jirin qorshe caafimaad ama PCCM, waxa dhici karta inaad dhibaato kugu noqoto sidii aad u heli lahayd bixiye daryeel caafimaad ku siiya oo ku soo dallaca DSHS (Adeegga ujrada-laga-bixiyo). Markaad ku jirto qorshe caafimaad ama PCCM, ma aha inaad ka walaacdoo waxa ku saabsan sidii aad u heli lahayd dhakhtar. Waxaad ka dooran kartaa dhakhtar qorshaha ama mid ayaa lagugu meelayn. Waxa intaa u dheer, dhakhaatiirta ayaa wada shaqayn sidii u maareyn lahaayeen dhammaan baahidaada caafimaad. Haddii aad u baahato dhakhtar takhasus leh, wey kuu diyaarin doonaan adiga oon raadsan laftaadu dhakhtar takhasus leh oo ka aqbala dadka buka adeegga ujrada-laga-bixiyo.

## **Maxaa dhacaya haddii aadan noo sheegin waxa aad dooratay?**

---

DSHS ayaa adiga kuu dooran qorshe ama kiliinig PCCM. Haddii qorshe laguu doorto, waxa dhici karta inaadan isticmaali karin dhakhaatiirta, isbitaallada, iyo bixiyeyaasha kale ee aad rabto. Fadlan u wac dhakhtarka, farmasiyaha iyo dhakhtarka takhasus ee adigu aad leedahay sidii aad u ogaan lahayd qorshooyinka ay aqbalaan.

## **Sideed u dooran kartaa qorshahaaga caafimaad?**

### **Sideed wax dheerad ah uga ogaan kartaa qorshooyinka aad wax ka kala dooran karto?**

---

Qorshe kasta ayaa ku leh woxoogaa macluumaad ah xagga dambe ee buuggan.  
Bogaggan ayaa leh:

- Taleefan lambar aad u wici karto haddii aad rabto inaad weydiiso su'aalo, iyo
- Kaawntiyada ay qorshe caafimaad kasta laga heli karo.

## **Maxaa dhacaya haddii ay jiraan dhakhaatiir, dhakhaatiir takhasus, isbitaallo, farmasiyeyaal aad jeceshahy inaad isticmaasho?**

---

Haddii ay jiraan dhakhaatiir, dhakhaatiir takhasus, isbitaallo, farmasiyeyaal aad jeceshahy inaad isticmaasho, soo ogow qorsheyaasha caafimaad ee ay ku jiraan ka hor intaadan is-qorin. Bixiyeyaasha qaarkood ayaa ku jira wax ka badan hal qorshe. Xusuusnow, isbitaallada aad isticmaali doonto waxay ku xiran yihiin isbitaallada dhakhaatiirtaada iyo qorshahaaga caafimaad ay isticmaalyaan.

## **Ma inaad ku wada jiraanbaa qof kasta oo qoyskaaga ka mid ah qorshe caafimaad oo isku mid ah?**

---

Haa, qof kasta oo ka mid ah qoyskaaga ee u-qalma “Healthy Options” ayaa ah inay ku wada jiraan qorshe caafimaad oo isku mid ah laga reebo:

- Marka qoyskaaga ay ku jiraan xubno ka tirsan Hindi Mareykan/Dhalad Alaaska, ama
- Marka xubno qoys ay ka qoran yihii barnaamijka Dib-u-eegidda iyo Isku-duwidda Bukaanka (PRC).

## **Sideed u dooran Maareynta Keeskaaga Daryeelka Hore (PCCM)?**

---

Haddii aad tahay Hindi Mareykan/Dhalad Alaaska, waa inaad doorataa Qabiil ama kiliinig Hindi balad oo horay aad u tagto. Buuggan waxa ku qoran liis Kiliinigyada PCCM.

## **Sideed isku qori kartaa qorshe caafimaad ama PCCM?**

---

Markaad doorato qorshahaaga ama PCCM-kaaga isla markaaba noo soo wargali si ay noogu suurto-gasho inaad is-qorto. Waa wax fudud! Ama buuxi foomka Is-qoritaanka kaarka hoosta oo markaa ku soo dhex rid boostada. Xitaa uma baahnid inaad istaamb ku dhajiso! Ama uga wac DSHS taleefanka 1-800-562-3022.

## **Sideed uga heli kartaa daryeel caafimaad qorshahaaga caafimaad?**

### **Maxaa dhacaya haddii aadan ku hadlin luqaadda Ingiriisika?**

---

DSHS ayaa bixisa Adeegyada Af-Celinta iyada oo aan adiga wax kharash ah kuugu fadhiyin. Horay ugu sii wac PCP-gaaga ama kiliiniga PCCM si aad ugu hesho af-celiye ballaantaada.

### **Maxaa dhacaya marka aad iska-qorto daryeel caafimaad?**

---

Markaad is-qorto, qorshahaaga caafimaad ayuu qorshaahgu kuu soo diri qorshe caafimaad kaar aqoonsi iyo macluumaadka aad uga baahantahay inaad ogaato si aad u hesho daryeelkaaga caafimaad. Raac tilmaamaha qorshahaaga daryeel caafimaad sidii aad u heli lahayd daryeel caafimaad. Xusuusnow, adigu waxaad u baahan tahay inaad tusto Kaarka Aqoonsiga qorshaha iyo kaarka aqoonsiga Adeegyada DSHS mar kasta oo aad hesho

### **Adigu ma u tagi kartaa dhakhtar kasta ama isbitaalka aad rabto?**

---

Waa inaad isticmaasha qorshe caafimaad kasta dhakhaatiirtooda iyo bixiyeyaashooda caafimaad. Qorshooyinka inta ugu badan ayaa waliba leh isbitaallo iyo farmasiyeaal ah adigu inaad isticmaasho. Dhammaan qorsheyaasha, isbitaallada aad isticmaali doonto waxay ku xiran yihii isbitaallada dhakharkaagu isticmaalo. U wac khadka gacan-qabashada caafimaad ee qorshaha caafimaad si aad uga hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan dhakhaatiirta, isbitaallada iyo farmasiyeasha ay iyagu leeyihiin. Waxay ku siin karaan liiska bixiyeyaasha oo ay ku jiraan;

- Magaca, goobta iyo taleefan lambarka,
- Luqadaha lagu hadlo,
- Takhasuska iyo shahaadada (digriigaka) caafimaad, iyo
- Haddii ay aqbalayaan bukaanka cusub.

## Ayaa daryeeli doona baahidaada daryeelka caafimaad inta ugu badan?

Adigu waxaad u tagi doontaa hal qof oo ku jira qorshahaaga inta ugu badan ama dhammaan daryeelkaaga. Qokan waxa loo yaqaan PCP, oo ka taagan Bixiyaha Daryeelka Hore. Bixiyaha Daryeelkaaga Hore (PCP) ayaa noqon kara dhakhtar, kalkaaliye caafimaad (naraska) ama la shaqeeyaha dhakhtar. Haddii aad uga baahan tahay daryeel dhakhtar takhasus (isbeeshaaliste) ama bixiye kale, PCP-gaaga ayaa kaa caawin inaad hesho isbeeshaalistaha kugu habboon oo kuu diri doona.

## Ma beddeli kartaa PCP-gaaga?

Haa! Waxaad dooran kartaa PCP ka duwan illaa inta ay ku jiraan qorshaha caafimaad. Intaad sidan ku kacdo, u wac qorshahaaga caafimaad. Inta ugu badan isbeddelada PCP-yada ayaa dhici doona maalinta ugu horreysa ee bisha dambe.



*FIIRO GAAR AH: Haddii aad ku jirto barnamijka Dib-u-eegidda iyo Isku-duwidda Bukaanka (PRC) waxa lagugu xaddidi doonaa beddelka PCP-yada.*

## Adigu iyo dadka kale ee ka tirsan qoyskaagu ma lahaan kartaan PCP-yo kala duwan?

Haa! Adiga iyo qoyskaaguba waxaad yeelan kartaan PCP-yo kala duwan illaa inta ay dhammaantood ku jiraan qorshaha caafimaad ee aad dooratay. U wac qorshahaaga caafimaad si aad u xulato PCP-ga aad rabto.



**Maxaa dhacaya haddii adiga ama xubnaha qoyskaagu aad leedhiin adeeg (sida qalliinka oo kale) oo horay jadwalaka loo galiyey?**

U wac qorshaha caafimaad ee aad dooraneyso isla markaaba si aad u ogesiiso waxa ku saabsan adeegga caafimaadka si ay adiga ay kaaga caawiyaan daryeelka aad u baahan tahay. Waxa jira meel ku taal foomka Is-qoritaanka oo loogu talagalay macluumaadkan. Waxaan siineynaa macluumaadkan qorsheyaasha caafimaad.

**Haa! Adiga iyo qoyskaaguba waxaad yeelan kartaan PCP-yo kala duwan illaa inta ay dhammaantood ku jiraan qorshaha caafimaad ee aad dooratay.**

## Adigu ma heli kartaa daryeel loogu talagalay daryeelka caafimaadka haweenka, oo ay ku jiraan uurka, iyada oo aan PCP-gaagu kuu dirin?

Haa! Adigu uma baahnid u diritaan (fasax) ka socoda PCP-gaaga si aad u hesho daryeelka uurka ama daryeelka caafimaadka haweenka illaa inta bixiyahaad doorataa u ku jiro daryeelkaaga caafimaad.

## Sideen u heli karaa daryeel xaalad degdeg ah ama marka aan ka maqanahay guriga?

Daryeelka deg-degga ah: Xaaladda deg-deggu waa dhibaato caafimaad oo ku soo booddo ama aad u daran oo u baahan daaweyn isla markaaba. Haddii aad u maleyneso inaad qabto xaalad degdeg ah, iyada oon ku xirnayn meesha aad joogto, u wac 911 ama u aad qolka xaaladaha deg-degga ah ee kuugu dhow.

Daryeelka caafimaad ee ka fog guriga: Haddii aad u baahato inaad dhakhtar aragto marka aad ka maqantahay guriga, u wac PCP-gaaga ama daryeelkaaga caafimaad. Iyaga ayaa kaa caawin kara daryeelka caafimaad ee adigu u baahan tahay.

## Maxaa dhacaya haddii aadan ku faraxsanayn daryeelkaaga caafimaad?

Adigu waad beddelan kartaa qorsheyaasha caafimaad adiga oo waca taleefanka 1-800-562-3022. Haddii aadan ku faraxsanayn sida adiga laguula dhaqmay ama laguugu diiday adeeg caafimaad, waa inaad la xiriirtaa qorshahaaga caafimaad oo arrinta aad u sheegtaa. Qorshahaaga caafimaad ayaa kaa caawin inaad fayl gareyso eed-sheegasho (cabasho) ama rafcaan. Haddii wali aadan wali ku qanacsanayn rafcaanka ka dambow, waxaad weydiisan kartaa dhageysi DSHS. Eeg qaybta Eed-Sheegashada ama rafcaanknnada.



*FIIRO GAAR AH: Haddii aad ka qoran tahay Barnaamijka Dib-u-eegidda iyo Isku-Dubbaridka Bukaanka, waxaad u baahan tahay inaad ku jirto hal qorshe caafimaad illaa hal sano. Waaad ku jiri doonaa barnaamijkan haddii aad ka mid tahay qorshe caafimaad ama adeeg ujrala-laga-bixiyo.*

## Maxaa dhacaya haddii aad guurto?

Haddii aad guurto, waxa dhici karta inaad u baahato inaad beddelato sida aad u hesho daryeelkaaga. Hubi inaad u wacdo Xafiiska Adeegga Beesha (CSO) ee degaankaaaga si aad ugu sheegto inaad guurtay. Sidoo kale, u wac qorshahaaga caafimaad; waxay kuu sheegi doonaan inaad u baahan tahay waxyaabo inaad beddesho.

## Maxaa dhacaya haddii u qorshuhu yiraa adigu hadda ka kadib kuma hoos jirtid caymiska?

Uga wac DSHS taleefanka 1-800-562-3022.



*FIIRO GAAR AH: Haddii aad u-qalanto mar kale oo qorshaha caafimaad aad ka baxsaneyd wax ka yar laba bilood, waxa lagugu soo celin doona Isla qorshahaas caafimaad adiga oo annaga wax war ah naga maqal.*

## Maxaa dhacaya haddii aad tahay Hindida Mareykan ama Dhaladka Alaaska?

*Haddii adigu aad tahay Hindida Mareykan ama Dhaladka Alaaska waxaad leedahay saddexdan (3) doorashooyin:*

1. Adigu waxaad iska qori kartaa kiliinig Qabiil ama xarun caafimaad, kiliiniig PCCM (Maareynta Keeska Daryeelka Hore) oo ay qabiilku hawshiisa wadaan, ama Adeegyada Caafimaad ee Hindida, ama Ururka Hindida Baladka ah. Si aad u hesho in u jiro mid agtaada ah, fiiri liiska kiliinigyaada PCCM ee ku jira buuggan.

Haddii aad u doorato PCCM dariqa aad ku heleyso daryeelkaaga caafimaad, kiliinigga Qabiil (ama kilinigga Hindida Baladka ee ku yaal Seattle iyo Spokane) ayaa kaa caawin isku-dubbaridka dareyeelkaaga caafimaad oo ku siin u diritaannada adeegyada aan lagu bixin kiliinigga. Adeegyada waxa bixiyaha dad yaqaan dhaqankaaga. Kiliinigga ayaa kaa caawin dhinaca gaadiidka ku tagitaan ballamaha caafimaad iyo adeegyada af-celinta haddii aad u baahato.

2. Waad iska-qori kartaa daryeelka caafimaad ee “Healthy Options” oo aad ka heli kartaa daryeelkaaga dhakhaatiirta iyo bixiyeyaasha kale ee ka midka ah qorshahaas.
3. Waxaad weydiisan kartaa ka-dhaafitaan: Tani waxay ka dhigan tahay adigu inayna ahayn inaad is-qorto daryeel caafimaad ama kiliinig Qabiil. Haddii aad weydiisato ka-dhaafitaan, waxaad u tagi kartaa dhakhtar kasta ama bixiye kasta oo oggolaada in uu adiga kuu bixiyo daryeel oo u ku dallaco DSHS. Ka hor intaanad weydiisan ka-dhaafitaan, waa fikrad wanaagsan inaad u wacdo dhakhaatiirta iyo bixyeyaasha caafimaad ee kale eed rabto inaad isticmaasho si aad hubso inay adiga kugu qaadanayaan ahaan bukaan ujro-ka bixin-adeeg.

### Sideed noogu sheegi kartaa waxyabaha adigu aad dooraneyso?

Waxaad u baahan tahay inaad noogu soo garaacdoo taleefanka 1-800-562-3022. Haddii aad tahay Hindi Mareykan ama Dhalad Alaaska oo dhammaan aan wax kala doorashooyinka ayna ku liis gareysnayn foomka ku yaal buuggan horrantiisa, noo soo wac oo noo sheeg sidii aan kuu caawin lahayn.

### Maxaa dhacaya haddaad na soo wici weydo?

Haddaad na soo wici weydo annaga, DSHS ayaa adiga wax kuu dooran. Buuggan ayaa kuu sheegaya sidii aad ku heli lahayd daryeelkaaga haddii aad noo sheegi weydo waxaad dooratay. Haddii DSHS ay wax doorasho aadan rabin ay sameyso, naga soo wac taleefanka 1-800-562-3022 oo markaa weydiiso inaad iska beddesho.

### Maxaa dhacaya haddii dadka qaarkood ee ka tirsan gurigaaga ay yihiin Hindi Mareykan ama Dhalad Alaaska oo kuwo kalena ayna ahayn?

Badiyaa, xubnaha qoyska ee ku jira “Healthy Options” ee aan ahayn Hindi Mareykan ama Dhalad Alaaska waa inay ku jiraan qorshe caafimaad. Wuxuu jira mid ka baxsan arrintaas. Haddii xubno qoys yahay Hindi Mareykan ama Dhalad Alaaska ii is-qorto kiliing Qabiil, xubnaha kale ee qoyska ayaa waliba Iska-qori kara isla kiliiniggaas Qabiil haddii kiliinigga Qabiil u oggolaado. Ka wareyso kiliinigga Qabiil ee agagaarkaaga sii aad u ogaan lahayd haddii xubno qoyskaaga oo aan ahayn Hindi Mareykan ama Dhalad Alaaska ay ka heli karaan daryeel kiliinigga Qabiil sida xubnaha kale qoyska ee ah Hindida Mareykan ama Dhaladka Alaaska.

## Kiliinigyada Maareynta Keeska Daryeelka Hore (PCCM)

Boggan ayaa bixinaya magaacda, taleefan lambarrada, iyo goobaha ay ku yaalluin kiliingyada PCCM. Kiliingyada PCCM ayaa noqon kara xarun caafimaad Qabiil, kiliing Adeeg caafimaad dadka Hindida, ama ururka Hindida beledka.

Qabiil	MAGACA IYO GOOBTA(HA) KILIINIGGA	LAMBAR TALEEFAN
Any tribe	Seattle Indian Health Board – Seattle	206-324-9360
Any tribe	NATIVE Health Clinic – Spokane	509-483-7535
Colville	Inchelium and Sanpoil Valley Health Center – Inchelium and Keller	509-722-7006
Colville	Colville Indian Health Center* - Nespelem and Omak	509-634-2900
Lower Elwha Klallam	Lower Elwha Health Center – Port Angeles	360-452-6252
Lummi	Lummi Tribal Health Center - Bellingham	360-384-0464
Nooksack	Nooksack Community Clinic - Everson	360-966-2106
Port Gamble S'Klallam	Port Gamble S'Klallam Health Center - Kingston	360-297-2840
Puyallup	Takopid Health Center – Tacoma	253-593-0232
Quileute	Quileute Health Center – LaPush	360-374-9035
Quinault	Roger Saux Health Center – Taholah	360-276-4405
Shoalwater Bay	Shoalwater Bay Wellness Center – Tokeland	360-267-0119
Skokomish	Skokomish Health Center – Skokomish	360-426-5755
Spokane	David C. Wynecoop Memorial Clinic* - Wellpinit	509-258-4517
Tulalip	Tulalip Tribes Health Center – Tulalip	360-651-4511
Yakama	Yakama Indian Health Center* - Toppenish and White Swan	509-865-2102

\*Heerka darajo Qabiil ee ay aqoonsantahay dawladda fedraalku waa In la xqijiyaa si looga helo adeegyada goobtan.

## Waa maxay Caawimaadaada caafimaad?

DSHS ayaa dabooasha caawimooyinka iyo adeegyada soo socda marka baahi caafimaad la qabo had-dii aad ka hesho daryeel caafimaad oo loo maro qorshaha caafimaad ee "Healthy Options", Kiliing PCCM, ama Adeegga Ujrada-laga-bixiyo.

### Maxaa caawimooyin ah oo hoos yimaad qorshooyinka caafimaad?

Qorshooyinka caafimaad ayaa dhici karta inay daboolaan adeegyo ka badan kuwa hoosta ku qoran. Waxa kale oo dhici karta waliba inaad u baahato inaad hesho u-diritaan (fasax) si loo helo adeegyada qaarkood. PCP-gaaga ayaa kaa caawin daryeelka adigu aad u baahan tahay. U wac qorshaha caafimaad/PCCM si aad u hesho maclumaad gaar ah.

- Ambulaansiga
- Dhiigga iyo waxyaabaha dhiigga ku lug leh
- Daryeelka dhibaatooyinka muruqyada iyo xubnaha "chiropractic" carruurta (kaliya marka laga soo fasxo baritaan caafimad-qabka ilmaha)
- Dialysis ( Kaadida ka Sifaynta Dhiigga)
- Baaritaanka indhaha
- Qorsheynta qoyska iyo dhalmo ka-hortagga
- Waxbarashada caafimaadka ee loogu talagalay sonkorowga iyo cudurka wadnaha
- Caafimaadka guriga iyo daryeelka hospice-ka (dadka aadka u jirran meesha lagu daryeelo)
- Daryeelka isbitaalka (ooy ku jiraan kolka xaaladaha deg-degga ah, seexinta iyo adeegyada bukaan socodka)
- Tallaalada
- Adeegyada sheybaarka iyo raajada
- Daryeelka umultaanka iyo daryeelka caafimaadka haweenka
- Qalabka iyo wayaabaha loo isticmaalo howlaha caafimaadka
- Adeegyada Caafimaadka Dhimirka Bukaan-socodnimada (ku xaddidan 20 saac carruurta 18 sano wixii ka yar ah iyo 12 saac dadka qaan-gaarka ah) U wac qorshaha caafimaad/ PCCM si aad u hesho maclumaad gaar ah.
- Booqashooyinka xafiiska
- Oksijiin/ Terabiga neefsiga
- Farmasiga/daawooyinka la qoro (Fiiri liiska daawooyinka qorshahaaga si aad u hubiso daawada aad adigu hadda qaadato inay hoos timaad qorshahaaga caafimaad)
- Baxnaaneynta (terabiga) jirka, shaqada waxa ku lug leh hadalka
- Joojinta sigaar-cabbitaanka
- Daryeelka gaarka ah marka u soo wareejiyo dhakhtarkaaga daryeelka hore (PCP)
- Qallinka gudaha isbitaalka ama xarun qalliin oo kolba meel loo wadi karo (ambulatory surgery center)
- Kala beddelaadda xubnaha unug iyo waaxyada
- Daryeel Degdeg/Soo-bood ah
- Caafimaad baarka Ilmaha/EPSDT and daryeelka dabasocodka ah
  
- EPSDT waxay ka taagan tahay Baaritaanka, So-helitaanka iyo Daaweynta (Cudurada) Horraanta iyo Xilliyo ahaan ah. EPSDT waxa ku jira baaritaanno joogto ah si loo hubiyo dadka ka yar 21 jirku inay helaan daryeelka ka dhowra baahida ay u qabaan in la helo oo laga daaweyyo cudurku marka heer cusub u yahay. Baaritaannadan EPSDT (baaritaannada caafimaad-qabka carruurta) ee ay ka mid yihiin:
  - Jir baaritaan buuxa oo ay la socdaan taariikhda caafimaadka iyo kobaca.
  - Tallaalyada (shots) iyo baaritaanka shey-baarka.
  - Baaritaannada: Aragga; Maqlka; Caafimaadka Ilkaha; Caafimaadka Dhimirka; Si xun Ula-dhaqanka Walaxaha

## Maxaa caawimaadyo ah oo hoos yimaad qorshooyinka caafimaad/PCCM ama adeegga ujrada-laga-bixiyo?

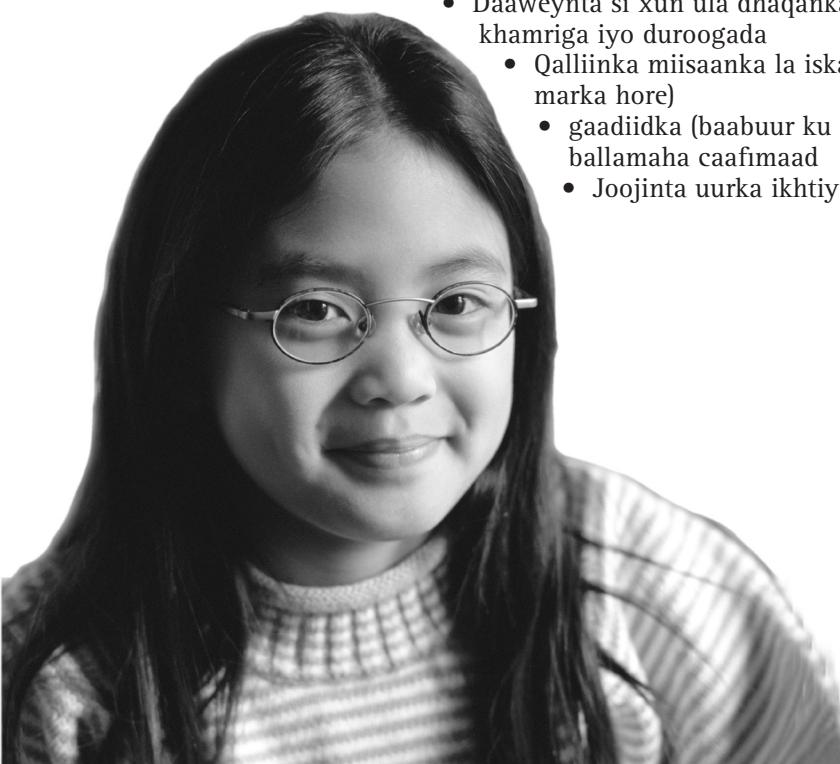
Adigu waxaad ka heli kartaa adeegyo qorshahaaga caafimaad/PCCM ama si toos ah ayaad u tagi kartaa waaxda caafimaadka deegaanka ama kiliinigga qorsheynta qoyska. Adigu uma baahnid inaad ka hesho u-diritaan (fasax) qorshaha caafimaad ee sida soo socota:

- Adeegyada Qorsheynta Qoyska iyo dhalmo ka-hortagga
- Ka baaritaanka HIV iyo AIDS-ka
- Tallaalada
- Daaweynta cudurada isku-tagga lagu gudbiyo iyo daryeelka dabasocoda
- Baaritaanka qaaxda iyo daryeelka dabasocoda

## Maxaa caawimaadyo ah ee hoos yimaad Kaliya adeegga-ujrada-laga-bixiyo?

Caawimaadyada iyo adeegyada soo socda ayaa hoos yimaad adeegga-ujrada-laga-bixiyo e DSHS. Qorsheyaasha caafimaad ayaan bixinayn adeegyadan. Adigu waa inaad soo heshaa bixiye ku soo dallaca DSHS kharashka bixinta.

- Daryeelka ilkaha oo orthodontics (ilko toosinta iyo biro galinta) xaddid leh
- Adeegyada muraaydaha indhaha iyo le'ekesiintooda
- Adeegyada Tallaabooyinka Kowaad
- Kala-talinta arrimaha hiddaha (genetics) ilmo-dhalashada ka hor
- Qalabka maqalka caawiya
- Adeegyada af-celinta ee loogu talagalay booqashooyinka caafimaadka
- Adeegyada khalkhalka caafimaadka dhimirka
- Adeegyada caafimaad ee maskaxda (psychiatric) ee goob caafimad ku-jirka
- Adeegyada caafimaadka dhimirka bukaan-socodka ah ee oggolaatay isku-xiranka Taageero Degmeed (RSN) oo ay bixisay Ha'yadda Caafimaadka Dhimirka Beesha Deegaanka.
- Adeegyada Kobaca-maskaxda (Neurodevelopmental) ee xarumaha ay oggoshahay DSHS
- Protease Inhibitors (daawo gaar ah oo loo isticmaalo daaweynta AIDS-ka)
- Adeegyada Cafimaadka Dugsiga ee loogu talagalay ardayda baahida gaaka ah leh
- Adeegyada hoos yimaad Maamulka Adeegyada Waayeelinimada iyo Naafonimada (guryaha xannaanda, adeegyada ku-salyesan-beesha)
- Adeegyada hoos yimaad Waaxda Korriinka Naafonimada
- Ma-dhalays ka dhigiyada (qallinka kantaroolka dhalmada) marka laga yaryahay da'da 21
  - Daaweynta si xun ula dhaqanka walaxda oo ay ku jiraan ka saarka jirkaaga khamriga iyo duroogada
    - Qallinka miisaanka la iska yareeyo (kaliya markay oggolaato DSHS marka hore)
    - gaadiidka (baabuur ku geynta aan ahayn ambulaansiga) lagu tago ballamaha caafimaad
    - Joojinta uurka ikhtiyaarka ah (uur joojinta)



## Maxaa caawimo ah oo AYNA daboolin DSHS?

Maxaa caawimo iyo adeegyo ah ee AYNA daboolin qorshooyinka caafimaad, PCCM ama adeegga ujrada-laga-bixiyo? Haddii aad hesho adeegyadan midkoodba waxa dhici karta inaad adigu laftaadu bixiso. U wac khadka caawimada caafimaad ee qorshaha caafimaad si aad u hesho macluumaad dheeraad ah.

- Akubanjar (Acupuncture), dhaqamada Sayniska Masiixiga ah, bogsinta caqiida, ku daaweynta geedaha, “homeopathy”, ku daaweynta duugitaanka, ama daaweynta dabiiciga ah (naturopathy)
- Daryeelka xubnaha iyo muruqyada “chiropractic” dadka qaan-gaarka ah
- Qalliinka is-qurxinta (ee ay ka midka yihiin ka baabi’inta tumashada jirka {tattoo}, waji gijjinta, dhago ama jir dalooshad, ama qalliinka beddelka lab/dheddig ahaan)
- Adeegyada ay amartay-maxkamadi marka loogu baahan yahay caafimaad ahaan
- Soo helitaan cudur iyo daaweynta ma-dhalaysnimo, awood-darrada isku-tagga, ama kharabka isku-tagga
- Adeegyada tijaabada ama waxbaarista ah
- Baritaanka caafimaad ee loogu talagalay caawimada Naafonimada Haqbeelka Beesha (Social Security Disability)
- Adeegyada caafimaad ee marka u qofku xiran yahay
- Kala-talinta guurka iyo daaweynta isu-tagga (sex therapy)
- Sheyda raaxada qofka
- Baaritaannada jirka ee looga baahan yahay shaqo-qorka, caymiska, ama liisan-bixinta
- Dib-u-celinta qalliinka ikhtiyaariga ah dhalmo-iska deyntra (qalliinka dhalmo kantaroolka)
- Adeegyada ayna oggolayn sharciga dawladda fedraalku ama ta gobolku
- Adeegyada miisan iska-ridka iyo adeegyada kantroolkeeda, habsocodyada, daaweynta, aaladaha, daawooyinka, wax soo saaryada, xubin ka ahaanta jimka (gym), qalabka loogu talagalay miisaan yareynta, ama ku isticmaalka adeegyada la halmaala.



Haddii aad ka qabto su'aal waxa ku saabsan caawimo ama adeeg aan halkan lagu liis garayn, u wac khadka Adeegga Macaamiisha qorshahaaga ama khadka gacan-qabashada caafimaad ee DSHS taleefankan 1-800-562-3022.

Haddii aad ka qabto su'aal waxa ku saabsan caawimo ama adeeg aan halkan lagu liis garayn, u wac khadka Adeegga Macaamiisha qorshahaaga.

## Maxay yihiin xuquuqdaada iyo mas'uuliyadahaagu?

### Waxaad xaq u leedahay in aad:

---

- Ka caawinta go'aannada ku saabsan caafimaadkaaga, oo ay ku jirto diidmada daaweynta,
- Wax ka ogaato waxa ku saabsan dhammaan fursadaha aad ku kala dooran karto wax ee jira iyada oon loo eegin qiiimaha,
- Hesho adeegyada adiga oon sugin wakhti aad u dheer,
- Si sharaf leh laguula la dhaqmo. Kala takoorka lama oggola. Qofna loola dhaqmi maayo si duwan ama xaqdarro ah iyadoo la cuskanayo jinsiyad, midab, asal qowmiyadeed, lab/dheddig ahaan, u-jeed isu-tag, da', diin, millad, amase naafanimo,
- Inaad awooddo si xor ah inaad uga hadasho daryeelka caafimaadkaaga iyada oo aan natijjooyin xumi kaa soo gaarin,
- In lagu hayo xogta iyo macluumaadka caafimaadkaaga ku saabsan si asturan (qarsoon);
- Weydiisato oo aad hesho nuqullo ah xogtaada xaafimaad,
- Weydiisato oo aad hesho sixitaanka lagu sameeyey xogta caafimaadkaaga marka loo baahdo; iyo
- Weydiisato oo aad hesho macluumaad ku saabsan:
  - Daryeelkaaga caafimaad;
  - Dhakhtarkaaga iyo sida loo sameeyyo u-diritaanka dhakhaatiirta takhasuska cudurka iyo bixiyeyaasha kale;
  - Sida daryeelka caafimaad ay u bixiso daryeelka -u wac qorshahaaga caafimaad si aad u weydiiso macluumaadkan;
  - Dhammaan kala doorashada daryeelka iyo sababta aad u helayso daryeelada qaarkood;
  - Qorshaha caafimaadkaaga; iyo
  - Adeegyada la daboolo.

### Waxa ku saaran mas'uuliyadda ah inaad:

---

- Ka caawinta go'aannada ku saabsan caafimaadkaaga, oo ay ku jirto diidmada daaweynta,
- Inaad ballanta ilaalso oo wakhtigeeda timaad (oo aad wacdo xafiska haddii aad daahayso ama aad ballanka ka baxayso),
- Siiso dhakhaatiirta macluumaadka ay u baahan yihiin sidii ay lacagtooda adeegyada ay ku siyeen ay uga heli lahaayeen,
- U soo qaadato kaarkaaga aqoonsiga caafimaad DSHS iyo kaarka Aqoonsiga qorshaha caafimaad dhammaan ballamahaaga,
- Barato waxa ku saabsan qorshahaaga caafimaad iyo adeegyada hoos yimaad ee la daboolo;
- Tusto dhakhtarkaaga ixtiraamka mid la mid ah kaad ka rabto adigu iyaga,
- Siiso dhakhaatiirtaada macluumaadka buuxa ee ku saabsan caafimaadkaaga sidii aad u heli lahayd daryeelka aad u baahan tahay,
- Raacdo tilmaamaha dhakhtarkaagu ku siyyo, iyo
- U isticmaal adeegyada caafimaad sida habboon ama waxa dhici karta in lagu qoro Barnaamijka Dib-u-eegidda iyo Isku-Dubbaridka Bukaanka.
  - Barnaamijkan waxa lagu hagaajin hal bixiye daryeel hore ah, hal farmasiye, hal daawada walaxaha la kantroolo qora iyo hal isbitaal markay tahay daryeelka aan xaaladaha degdegga ahayn.
  - Adiguna waxaad ku jiri doontaa qorshahaaga ugu yaraan 12 bilood.

## Macluumaadka Kale ee Muhiimka ah

### Dardaaran Hormaris ah

Dardaaranka Hormariska ah ayaa kala doorashooyinka daryeelkaaga caafimaad ka dhigeysa qoraal ahaan. Waxa kale oo waliba laga yaabaa in lagu magacaabo (dardaaranka) qof adiga kuu hadla haddii Aad karti u yeelan weydo inaad adigu isku hadasho. Adiga oo haysta Dardaaran Hormaris ah micnaheedu waa dadka Aad jeceshahay ama dhakhtarkaagu inayna kala doorashooyin caafimaad samayn adiga hagitaankaaga la'aanteed.

Xeerka Gobolka Washington ayaa leh laba nooc oo ah Dardaaran Hormaris ah:

- (1) Looyer Awood-loo-siiyey Daryeelka Caafimaad Tan ayaa u magacaabeysa qof in u adiga kuu sameeyo go'aannada caafimaad haddii Aad adigu karti u lahaan weydo inaad sameysato go'aanka.
- (2) Dardaaranka Daryeel-Caafimaad (Dardaaran Nololeed) Kani waa kelmado qoran oo u sheegaya dadka inaad adigu rabto in daaweynta iyo nolosha laguu sii dheereeyo iyo in kale. Haddii Aad rabto inaad u geeriyooto si dabiici ah, waxaa dokumentigan ka dhigi kartaa qoraal ahaan.

Waad ka-noqon kartaa Dardaaranka Hormariska ah wakhti kasta. Kala hadal dhakhtarkaaga, qoyskaaga, asxaabtaada iyo dadka adiga kugu dhow. Ka dhig go'aannada daryeelkaaga caafimaad qoraal ahaan hadda. Qorshahaaga caafimaad ama dhakhtarkaaga ayaa ku siin kara macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan dardaaranka hormariska ah.

### Eed-ka-Sheegashooyin iyo Rafcaannada



*FIIRO GAAR AH: Macluumaadkan ku jira qaybtani waxay ku khuseysaa adiga kaliya markaad adigu ka qoran tahay qorshaha caafimaadka "Healthy Options". Haddii Aad ka qorna tahay PCCM, uga wac DSHS taleefanka 1-800-562-3022.*

Eed-ka-sheegashooyinka ama cabashooyinka ayaa noqon kara waxa ku saabsan:

- Dhibaato Aad kal kulantay xafiiska dhakhtarkaaga,
- Ka helitaanka biilka kharash ku soo dallaca dhakhtarka, ama
- Dhibaatooyin kasta oo kale oo laga yaabo inay kaala kulmaan helitaanka daryeelka caafimaad.

Qorshahaaga caafimaad waa in u kaaga soo jawaabo cudur-daarashadaada (cabashada) gudaheeda 30 maalmood.



## **Waxayaabaha ah inaad ogaato haddii laguu diido adeeg caafimaad...waxa jira xaddidaayo wakhti**

---

Diidmadu waa marka qorshe caafimaad uuna ansixin ama bixin lacagta adeegga aad adigu ama dhakhtarkaagu weydiisateen. Marka u qorshe diido adeeg, waxa loo yaqaan ficiil.

Ficilku waa marka u qorshahaaga caafimaad kuu soo diro adiga waraaq ku saabsan adeegga laguu diiday ama lagaa joojiyo adeeg caafimaad adigu ama dhakhtarkaagu weydiisateen. Waxa kale oo ay kuu sheegeysaa waxa ku saabsan xuquuqdaada haddii adigu ama dhakhtarkaagu aydaan oggolayn go'aanka qorshaha. Markaad hesho waraaqda diidmada ah, adigu waxaad haystaa 90 cisho inaad weydiisato rafcaanka.

**Ma (xaalad) deg-deggaa?** Xaaladaha caafimaad ee degdegga ah, adiga iyo dhakhtarkaaga ayaa weydiisan kara ina la dedejiyo (dakhso laga digo) dib-u-eegga ama dhageysiga. Go'aan ayaa laga gaari arrinta ku saabasan daryeelkaaga gudaheeda 72 saacadood.

Rafcaan waa marka adiga ama dhakhtarkaagu aad weydiisataan dib-u-eegid keeskaaga qorshe caafimaad sababta oo ah adigaa oo aan ku raacsanayn ficilka la qaaday. Adigu waxa kaliya eed haystaa 10 maalmood inaad weydiisato rafcaanka aad rabto inaad sii hesho adeegga aad hadda horray u hesho isla marka dib lagugu eegayo diidmada. Qorshaagu waa in u kuu soo diro waraaq lagugu siinayo go'aanka ugu dambeeyaa gudaheeda 45 maalmood.

Haddii aadan wali oggolaan go'aanka rafcaanka, waxaad xaq u leedahay inaad weydiisato DSHS dhageysi gudaheeda 90 maalmood. Dhageysigu waa marka aad weydiisato DSHS in dib lagugu eego keeskaaga marka qorshuhu u diido rafcaankaaga. Inaad ka codsato dhageysi DSHS:

- Uga waac Xafiiska Mamulitaanka Dhageysiga ([www.oah.wa.gov](http://www.oah.wa.gov)) taleefanka at 1-800-583-8271, ama iyaga ugu qor waraaq halkaan: P.O Box 42489, Olympia Washington, 98504-2489.
- U sheeg Xafiiska Maamulitaanka Dhegeysiyada sababta loo damacsan yahay dhageysiga, adeegga la diiday, taariikhda la diiday; iyo taariikhda rafcaanka la diiday. Waliba, hubi inaad siiso magacaaga, cinwaankaaaga iyo lambarka taleefankaaga.
- Adigu waxaad la tashan kartaa looyer (qareen) ama aad wakiilan kartaa qof kale marka dhegeysiga la qabanayo. Haddii aad u baahan tahay caawimaad sidii aad u heli lahayd looyer u wac khadka CAD ee NW Justice lambarka 888-201-1014, maalmaha shaqada laga bilaabo 9:15 g.h. illaa 12:15 g.d., iyo Talaadada marka laga bilaabo 3:30 g.d. illaa 6:15 g.d., ama booqo <http://www.nwjustice.org/>

Kadib dhageysiga, DSHS ayaa kuu soo diri waraaq ay go'aankeeda kugu siineyso gudaheeda 45 maalmood. Haddii aadan oggolayn go'aanka dhageysiga, waxaad xaq u leedahay inaad weydiisato qorshahaagu inay arrimaha u diraan Urur Dib-u-eegitaan Madax-Bannaan (IRO). IRO waa kooxo dhakhaatiir ah oo aan u shaqayn qorshahaaga, oo markaa dib-u-eegi doona keeskaaga. Waxaad haystaa 180 maalmood inaad u wacdo qorshahaaga oo aad weydiisato dib-u-eegitaan IRO.

Haddii aadan ku faraxsanayn go'aanka IRO, waxaad u sheegan kartaa Guddiga DSHS ee Rafcaanka inay dib-u-eegaan keeskaaga. Waxaad haystaa 21 maalmood inaad weydiisato Guddiga DSHS ee Rafcaanku inay dib-u-eegaan go'aanka IRO ka-dib markaad hesho waraaqda go'aanka IRO. Go'aanka Guddiga Rafcaanka waa kama-dambeys. Waad weydiisan kartaa dib-u-eegga Guddiga Rafcaanka adiga oo:

- U waca 1-877-351-0002 (TTD kaliya: 360-664-6178), ama
- Ugu qora waraaq Guddiga DSHS ee Rafcaanka cinwaanka P.O. Box 45803, Olympia, WA 98504-5803.



*FIIRO GAAR AH: Haddii aad ku sii wadato helitaanka adeegga goor kasta oo ka mid ah wakhtiga dib-u-eegidda tallaabooyinka oo laakiin adeegga laguu diido, adigu waa inaad bixisaa adeegyada aad heshay muddaaadas.*

## Qorsheyaasha Caafimaad ee Fursadaha Caafimaad-Qabka (Healthy Options) ee DSHS

Dhammaan qorshayaasha caafimaad ee "Healthy Options" ayaa bixiya caawimaadyo iyo adeegyada aasaasiga ah ee la midka midka ah kan lagu qeexay buuggan. Shaxda hoosta ku taal ayaa bixinaysa maclumaadka sidii loola xiriiri lahaa qorshe kasta oo loo weydiin karo su'aal gaar ah. Waxay kuu sheegeysaa qorshe kastaa Kaawntiga (county) uu u adeego.

Magaca Qorsha Caafimaad iyo Adeegga Maclumaadka Macaamiisha	Laga heli karo Kaawntiyada	Maclumaadka u Gaarka ah Qorshaha Caafimaad
<b>Asuris Northwest Health (ANH)</b> 866-240-9560 Isn-Jimce 7:30 GH – 5:00 GD <a href="http://www.asurisnorthwesthealth.com">www.asurisnorthwesthealth.com</a>	Spokane	<p>Asuris Northwest Health waa bahda Regence Asuris Northwest Health waxay bixisaa barnaamij loogu talagalay in guluukoosta (glucose) laga fiiryo dadka sonkorowga qaba, iyaga oo leh naadi jir dhiska ah iyo barnaamijyo ah maareynta miisaanka oo lacag jaban iyada oo loo marayo Asuris Advantages.</p> <p>Asuris Northwest Health ayaa leh daryeel hore oo ballaaran iyo kuwo iskuwada xiran oo bixya Waxyabo Gaar ah (Specialty provider network) iyo Barnaamija Ilmuhi intuu dhalan Bilowgiisa u Gaar ah (Special Beginnings Prenatal Program).</p>
<b>Columbia United Providers (CUP)</b> 800-315-7862 ama 360-891-1520 Isn-Jim 8:00 GH – 5:00 GD <a href="http://www.cuphealth.com">www.cuphealth.com</a>	Clark	<p>Daryeel iyo adeeg caafimaad tayo Sare leh. Adege macaamiisha sida loo soo dhaweyyo Takhasus ku leh oo ujeeddadiisu tahay in uu kaa caawiyo waxaad u baahan tahay.</p> <p>Ku iskuwada xiran oo badan oo ah Bixyeyaal Daryeelka Hore lyo daryeelka waxyabaha u Gaar ah.</p> <p>Maareynta keeska iyo barnaamijyada waxbarashada caafimaad ee loogu talagalay xubnaha qaba xaaladaha caafimaad ee joogta ah ama baahiyada daryeel-caafimaadka gaarka ah.</p>
<b>Community Health Plan (CHP)</b> 800-440-1561 Isn-Jim 8:00 GH – 6:00 GD <a href="http://www.chpw.org">www.chpw.org</a>	Adams, Benton, Chelan, Clark, Cowlitz, Douglas, Ferry, Franklin, Grant, Island, Jefferson, King, Kitsap, Klickitat, Lewis, Lincoln, Mason, Okanogan, Pacific*, Pend Oreille, Pierce, San Juan, Skagit, Skamania, Snohomish, Spokane, Stevens, Thurston, Wahkiakum, Walla Walla, Whatcom, iyo Yakima <small>* Kaliya meelo xaddidan oo ka tirsan baasifik kaawnty</small>	<p>Markay tahay Community Health Plan, barnaamijkayga Children First™ (Horreysiisaka Carrruuta) ayaa ku abaal-marisa xubnaha inay helaan daryeelka muhiimka ah ee ay u baahan yihiin.</p> <p>Haddii aad uur leedahay oo tahay xubin Community Health Plan oo dhammaystey barnaamijkä Children First™ (Horreysiisaka Carrruuta), adigu waxaad heli kartaa kursi baabuur oo BILAASH ah.</p> <p>Carruruuta dhammadysata barnaamijkä Children First™ (Horreysiisaka Carrruuta), ayaa u qalma inay helaan sheyda soo socda oo BILAASH ah:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buugaagta Carruruuta</li> <li>• Kuraasta Ilmaha</li> <li>• Boorsada Dhabarka (BackPack) Dugsiga</li> <li>• Koofiyadaha Adag ee Baaskiillada</li> <li>• Sheyga Soo-Dhawaynta Ilmaha</li> </ul>

Magaca Qorsha Caafimaad iyo Adeegga Macluumaadka Macaamiisha	Laga heli karo Kaawntiyada	Macluumaadka u Gaarka ah Qorshaha Caafimaad
<b>Group Health Cooperative (GHC)</b> 888-901-4636 <a href="http://www GHC.org">www.GHC.org</a>	Dhammaan agagaaraha kawntiyada Kitsap iyo Spokane <i>Agagaar xaddidan oo ka mid ah kaawntiyada King iyo Pierce</i>	Markaad ka hesho daryeelkaaga Group Health Medical Center (Xarunta Caafimaad ee Koox Caafimaad), iyada oo loo marayo adeegyada onlaynka ah ee la habeeeyey, waxaad samaysaa sida soo socota adiga oo booqanaya barta internetka oo gala akoonkaaga kuu gaarka ah ee ammaan gareysan. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dib-u-buuxso daawo-qorka</li> <li>• U email gare dhakhtarkaaga</li> <li>• Codso Ballamo</li> <li>• Fiiri diiwaanka caafimaadka onalynka ku yaal.</li> </ul> <p>Waliba, inay adiga kuu fududaato, marka la isticmaalayo Caafimaadka Kooxda dhakhtarkaaga, shey baarka iyo farmisiyaha ayaa ku yaal meel dhammaantood isku mid ah.</p>
<b>Molina Healthcare of Washington, Inc</b> 800-869-7165 Isn-Jimc 7:30 GH – 5:30 GD <a href="http://www.molinahealthcare.com">www.molinahealthcare.com</a>	Adams, Benton, Chelan, Clallam, Clark, Columbia, Cowlitz, Douglas, Ferry, Franklin, Garfield, Grant, Grays Harbor, King, Kitsap, Kittitas, Lewis, Lincoln, Mason, Okanogan, Pacific, Pend Oreille, Pierce, San Juan, Skagit, Snohomish, Spokane, Stevens, Thurston, Walla Walla, Whatcom, Whitman, iyo Yakima	Molina Healthcare markaan nahay waxaan daneynaa sidii aan caafimaadkaaga u dhowri lahayn. Haddii aad uur leedahay oo aad dhammeyso banaamijkayga Uurka-ka hor ama Kadib- dhalitaanka, waxaad heli karta waxyabaha soo sodca midkood: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurisga baabuurka ama kursi kor ugu qaadka imaha dhaladka baabuurka</li> <li>• Heerkulbeeg dhijital ah, kaar diiwaanka tallaalka oo loogu talagalay ilmahaaga ama "CD-ga" Baby Go to Sleep" (Ilmahaygow ii Seexo)</li> </ul> <p>Haddii aad tahay ilmo oo aad dhammaystay barnaamijka baaritaanka Caafimaad-qabka ilmahu wuxuu heli kartaa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aqoonsiga Ilmaha iyo qalabka diiwaangalinta</li> <li>• Kaarka hadiyadda Safeway oo \$10 ah</li> <li>• Kaarka hadiyadda ergiska fiidiyaha (Video rental)</li> </ul>
<b>Regence BlueShield</b> 800-669-8791 Isn-Jim 8:00 GH – 5:00 GD <a href="http://www.wa.regence.com">www.wa.regence.com</a>	Clallam, Grays Harbor, Island, Pacific, Pierce, San Juan, Skagit, Snohomish* iyo Yakima <i>*Agagaar xaddidan gudaha Kaawntiga Snohomish – kaliya haddii sib koodhkaagu yahay 98282 ama 98292.</i>	Regence BlueShield waxa loo qiyaasaa heeraka ay ka rabto National Blue Cross iyo Blue Shield Association (Urrurka Blue Shield) iyo qaab-socodsiiinta wax sheegashooyinka Regence BlueShield waxay bixisa barnaamij ilaalinta guluukoost aha oo loogu talagalay sonkorowga, oo la socoto naadiga jir dhiska (dhaqaajinta) iyo qiime-naaquska barnaamijyada maareynta miisaanka iyada oo loo marayo "Regence Advantages" Regence BlueShield ayaa leh daryeel hore oo ballaaran iyo kuwo iskuwada xiran oo bixya Waxyabo Gaar ah (Specialty provider network) iyo Barnaamija Ilmuhi intuu dhalan Bilowgiisa Gaarka ah (Special Beginnings Prenatal Program).



DSHS 22-542 SM (Rev. 3/09)